



內心安靜 使人幸福

# 推薦靜心小氣功——意守指尖



●靜心，是觀照自我、認知自我、提升自我的有效路徑。資料圖片

哲人說：「內心安靜能使人幸福。」現代社會的生活節奏太快，資訊和物質層出不窮，讓我們「忙、茫、盲」，內心變得焦躁和困惑，似乎難以平靜地來領略幸福真諦。與其一直想改變這個世界，不如先退而改變自己。靜心，是觀照自我、認知自我、提升自我的有效路徑。《大學》上說：知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。然而，要靜下心來，並非易事。有沒有簡便有效的靜心方法呢？我們推薦練功小妙招——意守指尖靜心法。

●文、圖：上海市氣功研究所沈曉東中醫師、香港中醫學會秘書長石華鋒中醫師

意守，是將注意力放諸身體某一感觸的練功通用調心技術，又被稱之為「守一」、「止一」。在諸多意守靜心的方法當中，最簡便、實用、有效的就是意守指尖。手指，是人體最敏感的部位之一，也是大腦皮層感覺投射區佔位面積最大的。



石華鋒註冊中醫師

沈曉東中醫師

## 幾種常用好用的意守指尖靜心法

### 一·指腹相抵法



將雙手手指的指腹兩兩相互抵壓，稍用力（見圖1），注意力放在五對指腹的細膩感觸上，感受其中的壓力、溫度以及指紋的摩擦感，專注2至3分鐘，心就會慢慢靜下來。期間，兩手也可以輕輕開合來變化刺激指頭的感覺。此外，也可以兩掌完全相合，手指相貼，魚際相壓，掌心含虛（見圖2），充分感受兩手豐富的觸感，並將合掌置於胸前，眼觀手指，更是凝氣合十的靜心好方式。

### 二·握固收心法

每個人的生活工作當中，難免都會遇到各種煩躁難寧的事，也總會有睡不着覺的時候，此時，我們可以採用握固收心法。此法又被稱之為金剛拳。其做法是：將大拇指收合在手掌心，其餘四指捲曲包裹拇指，稍用力，如搏握一個寶貝（見圖3、4）；注意力隨即觀照大拇指受壓和四指拳握的感覺，專注2~3分鐘，心也就會漸漸靜定下來。握固收心法不僅可以平定內心，還可以收攝精神，使人更富有力量感。



### 三·子午交握法

我們的兩手十指竟然蘊含着「天地」的密碼。其中，左手為陽，藏着「十天干」，右手為陰，藏着「十二地支」；右手無名指根部為十二地支的「子」，右手中指指尖為十二地支的「午」。現在，左手大拇指扣壓



右手無名指根部的「子」位，右手大拇指扣壓右手中指指尖的「午」位（見圖5、6），然後代表「天陽」的左手抱拳代表「地陰」的右手（見圖7）；這個手式稱之為「子午扣」。



扣是人體左右陰陽交合相融的一個手式；不僅指尖相扣和兩手交握的感觸清晰，能讓人專注靜心；更可以感受到自身氣機的搏聚和收攏，從而讓自己感覺內心回到了溫暖平和的自家身宅當中。平日裏開會聊天看電視，都可以兩手交握子午扣，放置小腹前，來實現收心靜心、休復身心的功效。

### 四·吉祥如意印

我們可能經常看到打坐的佛像，其兩手相疊、大拇指相抵（見圖8），安置在大腿根部小腹前；這個手式，在佛門當中被稱之為「吉祥印」「如意印」（有左手在上和右手在上的分別）。佛道兩家在各自的修行修煉當中，發明了很多的手式、手訣和手印，用以意守靜心。「吉祥如意印」是一個讓人十分容易就能平靜、平和下來的手式；操作時，注意力觀照大拇指輕輕相抵的感觸，兩掌交疊安放在大腿上（坐姿），略微低頭含胸弓背，特別讓人舒緩溫和。



### 五·金鎖固心訣



人體十二經脈的「井穴」位於指趾末端，都是一些敏感而容易受刺激的部位，臨床上常用於急救和解除高熱。其中，「商陽穴」為手陽明大腸經的井穴，位於食指末端指甲根靠拇指側的位置。現在，我們用兩手的大拇指指甲尖，分別點壓刺激商陽穴，同時其餘三指稍用力捲握扣抵在手掌上（見圖9、10）；此時，我們能清晰地感受到商陽穴較銳利的刺痛和兩手捲握收攝的緊張，這樣注意力就會被集中收攝於手上，心也就會慢慢靜定下來。我們的注意力總是容易被外界吸引，或者內心煩亂時注意力無處安放，我們就可以採用這個「金鎖固心訣」——因為這個手式的造型猶如古代的銅鎖一般牢固穩定。

《太上老君說常清靜經》中說：「人能常清靜，天地悉皆歸。」說的是如果人能夠常常保持清靜，那麼就

能夠領悟天地萬物的規律和奧秘，能夠感受到這世間豐富的情感，能夠讓自己更明白更有力量地活在當下。

## 靜心粥——蓮子百合小米粥

當然，清靜不是單純地靠遐想，以上的靜心小氣功，以及接下來介紹的靜心粥都能夠為我們保持清靜帶來益處。

材料：乾蓮子30g、乾百合30g、小米50g

做法：洗淨材料後，將其及約300ml水放入電燉盅或電飯煲內煮熟即可。

功效：養心安神，補益脾肺

註：1. 若為新鮮蓮子及新鮮百合，分量可加至各60g。若有心煩及易熱氣，蓮子可帶蓮子心，若易腹瀉便溏則去蓮子心。  
2. 由於體質不同，請向你的中醫師查詢後再服用。

上述的五個意守指尖靜心法，簡明實在，方便好用，靜心粥美味可口，老少皆宜，可以隨時隨地融入自己的生活工作當中，幫助自己能夠稍稍靜下心來。在此，願大家都有一個平靜祥和的內心，每天體會人生在世的精彩和美好。



深受港人喜愛的經典品牌——阿華田已超過120年歷史，其經典的濃郁朱古力及豐富麥芽風味早已成為陪伴大家成長的飲品。在堅守120年高品質同時積極創新，品牌於今年推出全新產品——「阿華田牛奶麥精飲品」（白華田），更配合全新主題「營養麥芽學」，希望為港人帶來創新產品及營養滋味，每一天都更加有「營」。

「白華田」結合經典阿華田麥芽與濃郁奶香，口感細膩，甜而不膩，配合速溶於水的特性，令沖泡變得極為輕鬆，不論在忙碌的工作日，還是悠閒的周末，都是你隨時隨地的夥伴。而且，品牌同步還推出「阿華田3合1即飲營養麥芽飲品」（輕怡減糖版），將糖分減少60%，依然保留經典美味。

作為120年營養麥芽專家，「阿華田」內含多種維生素（維生素A、B1、B2、B6、B12、煙素）、高葉酸及高鈣質，為你全方位補充營養，增強骨骼健康。「白華田」不但保留經典麥芽要素，同時帶來全新口味選擇。成為阿華田朱古力麥芽味以外，另一可口美味又健康的選擇。



●全新產品配合「營養麥芽學」帶來營養滋味。 ●牛奶麥精飲品

## 食得健康

## 三大茶飲養生系列 小青柑帶清新陳皮香氣

茶飲文化展現了深厚的歷史底蘊和文化內涵，普洱茶除了有深厚的文化涵養之外，亦被譽為健康飲品，富含天然健康能量與多種有益成分，向來都有養生之效。當中，茶飲文化品牌瀾滄古茶在香港設有唯一辦事處，不僅提供優質的茶品，更傳遞了一種生活的品味和文化的深度。今個冬日，品牌特別推



●小青柑普洱茶

出三個系列，如小青柑系列，其茶飲帶清新陳皮香氣，加上陳皮有清肺潤燥、疏肝理氣之效；糅合普洱茶葉後，更帶有回甘味，有解膩減脂之效；茶包設計適合辦公室使用，乃商務送禮之選。

烏龍茶系列，包括被名為茶中狀元的武夷大紅袍，歷經六道工藝發酵而成。還有，近期討論度頗高的鴨屎香茶葉，其實也是烏龍的一種，它自帶的獨特香味名為銀花香。因為入口清新，而且口味多元化，所以烏龍茶都是一種受廣大茶友喜愛的茶種。另外，007系列生茶和0081系列熟茶是雲南十大名茶之一，屬於緊壓普洱茶。生茶味道濃郁，回甘強；熟茶口感柔和，醇香濃郁。品牌的007系列生茶和0081系列熟茶，均以高山生態老樹茶為主料，調配特定比例的古樹原料而成，值得品飲和收藏。

●文：雨文

## 着數Guide 「第58屆工展會」維園舉行

由即日起至明年1月6日，香港中華廠商聯合會主辦的「第58屆工展會」在銅鑼灣維多利亞公園舉行，今屆工展會設有11大主題展區，從食品飲料、糧油麵食、參茸海味、保健產品以至各式各樣的廚具用品及家電，以

及環球美酒，一應俱全，滿足入場人士多元化的購物需要。入場人士更可把握三重購物優惠時段，選購500多款售價低至「1折」及「1元」的精選產品，實行盡興掃年貨。

●文：雨文



## 索取「第58屆工展會」入場券

有興趣的讀者請剪下此印花貼於信封背面，連同郵資HK\$2.2回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓香港文匯報副刊部收，封面請註明索取「第58屆工展會」入場券，名額共20位。截止日期：12月27日，先到先得，送完即止。



梁冬陽醫生

有些女性愛美，做隆胸手術，方法有：  
1. 植入鹽水袋或矽膠袋；  
2. 把身體過肥部位的脂肪抽出，注入乳房，令乳房更加豐滿；  
3. 在乳房打入PAAG人造膠。

## 隆胸手術後的乳癌篩查

可能出現的併發症：  
1. 傷口發炎；  
2. 疤痕；  
3. 植入物皮膚邊緣起褶；  
4. 植入物出現收縮、滲漏、移位；  
5. 兩邊乳房不完全對稱。  
隆胸手術後的乳癌篩查是非常重要的：

一、女性隆胸後仍需要定期進行乳房檢查，但因為有異物阻住，未必能夠清楚地觸及腫塊，打了PAAG後這些物質浸入乳房組織，開始難以分辨，與正常組織一樣，以假亂真，但時間過了五年以上可能出現不同程度、不同位置的變化，觸感改變，乳房變形，PAAG流到乳房以外的其他位置例如胸壁，甚至於大腿位置，這些腫塊可能掩蓋了真正的乳癌引致誤診延醫。

二、超聲波和乳房X光造影。對一般人而言雖可及早發現潛在的乳癌，但做了整容手術難以看清乳房組織，我會建議她們做磁力共振分層檢查比較清楚。

三、因為乳癌切除手術之後做乳房重建手術，不要以為已經做了全乳房切除沒有乳腺組織而不做檢查，仍然要定期檢查乳房，要留意傷口有沒有發炎、變形、壞死的脂肪，附近的腋下淋巴有沒有腫脹？也有人被發現全乳房切除後的乳頭下組織復發乳癌，腋下淋巴擴散。

有些朋友擔心做完隆胸手術後不能懷孕餵人奶，做了隆胸手術對懷孕有沒有什麼影響？如果是放矽膠袋或鹽水袋而沒有穿破的話可以餵哺人奶，但如果穿了或打PAAG的人餵人奶，我有所保留，怕這些化學物污染了乳汁，小BB吃進肚中是否有不良反應，還有待將來研究作出結論。